

# Decálogo

## BOAS PRÁCTICAS NO USO DOS RECURSOS DIXITAIS



### DISPOSITIVOS ADECUADOS

Os dispositivos tecnolóxicos deben ser adecuados ao nivel de desenvolvemento do neno/a



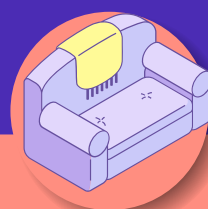
### TEMPO

Menores de 2 anos: cero pantallas  
De 2 a 5 anos: entre media hora e unha hora  
Maiores de 6 anos: 2 horas ao día  
Importante establecer previamente o tempo de uso e de forma visual para o neno/a (ex: reloxo de area)



### NORMAS

As normas, usos, riscos e oportunidades das tecnoloxías falaranse e traballaranse cos nenos/as.



### ESPAZOS COMÚNS

Os dispositivos tecnolóxicos deberán situarse en espazos de uso común.



### TEMPO COMPARTIDO

Recoméndase aproveitar este tempo en común, pero nunca debe substituír ao tempo de ocio activo e de calidade.



### SÉ UN BO EXEMPLO

Ser un exemplo de uso responsable das pantallas. Evita o seu uso en momentos compartidos co teu fillo/a.



### CALIDADE

Importante revisar e seleccionar os xogos, os videos e os debuxos animados que visualizará o teu fillo/a, optar sempre por recursos de calidade.



### REFLEXIÓN CRÍTICA

Debemos ensinarlles que non todo o que atopamos na rede é fiable e de calidade, debemos formalos na selección crítica da información.



### CREATIVIDADE

Non empregar os dispositivos electrónicos como método ante o aburrimiento. Debemos deixar que se aburran e desenvolvan a súa creatividade.



### OFRECER OUTRAS ALTERNATIVAS

Xogos de mesa, contos, deporte, contacto coa natureza...